

5 FAITS SAILLANTS + 3 RECETTES= 1 LECTURE RAPIDE POUR VOTRE PAUSE-CAFÉ



300 millions de personnes dans le monde sont touchées par l'asthme. Il s'agit d'une affection respiratoire chronique causée par une inflammation et un rétrécissement des voies respiratoires, entraînant des difficultés à respirer. Les symptômes comprennent une respiration sifflante, une toux, un essoufflement et une oppression thoracique. Une crise d'asthme est souvent déclenchée par des allergènes, l'exercice physique ou des infections respiratoires. L'asthme est pris en charge par des médicaments (y compris des inhalateurs) et des changements de mode de vie. Les remèdes à domicile comprennent l'inhalation de vapeur, les exercices de respiration et le maintien d'un air intérieur propre. .

3 les principaux avantages des exercices de bureau sont l'amélioration de la posture, l'augmentation de l'énergie et de la concentration, et l'amélioration de la mobilité. Les séances d'entraînement au bureau sont des exercices courts et simples que vous pouvez effectuer en étant assis ou debout à votre bureau. Ces exercices aident à contrer les effets négatifs d'une position assise prolongée. Essayez les exercices suivants la prochaine fois que vous serez à votre bureau : haussements d'épaules, flexions et pompes, élévations des jambes en position assise et élévations des mollets en position assise.

745 miles (1200 km), c'est la distance moyenne parcourue par un repas, depuis l'agriculteur/producteur jusqu'à notre assiette. En choisissant des aliments biologiques cultivés localement, vous pouvez réduire les émissions dues au transport, profiter de produits plus frais et soutenir l'économie locale. La réduction des distances parcourues par les aliments signifie également qu'il est moins nécessaire de les transformer et de les réfrigérer afin de minimiser la détérioration et les déchets..

65 F (18,3 C) est souvent recommandée comme température ambiante idéale pour le sommeil. Cette température peut varier de quelques degrés d'une personne à l'autre ; toutefois, la température du corps baisse progressivement pendant le sommeil, de sorte qu'une pièce plus fraîche facilite l'endormissement et le maintien du sommeil. Préparez-vous à passer une bonne nuit de sommeil en optimisant votre chambre à coucher pendant la journée pour réduire l'accumulation de chaleur, en baissant le thermostat la nuit et en investissant dans des matériaux de literie rafraîchissants.

1,1 à 2 g de DHA et d'EPA combinés sont généralement suffisants pour être pris quotidiennement sous forme de suppléments d'huile de poisson (oméga-3). Les oméga-3 sont connus pour aider à réduire l'inflammation associée à des maladies telles que le diabète et les maladies cardiaques. Ils peuvent également contribuer à atténuer l'inflammation et les lésions musculaires après l'entraînement. Les poissons gras, tels que le saumon, le maquereau et la truite, constituent une bonne source d'oméga-3 alimentaires (DHA et EPA).



C'EST
PARTI POUR
LE DÉJEUNER!

SALADE *de* BAIES PRINTANIÈRES *et de* FARRO *avec* PROSCIUTTO CROUSTILLANT

POUR **∞**
PERSONNES

Cette délicieuse salade de fraises fraîches de saison, de farro, d'amandes, de feta et de prosciutto croustillant, baignée d'une vinaigrette au miel et à la moutarde de Dijon, est bien plus qu'un simple plaisir des yeux. C'est une entrée parfaite pour impressionner un déjeuner entre amis.

Vinaigrette

3 c. à table (45 mL) de vinaigre de vin rouge
1 petite échalote, pelée et finement hachée
2 c. à thé (10 mL) de miel
2 c. à thé (10 mL) de moutarde de Dijon
1/3 tasse (80 mL) d'huile d'olive extra-vierge

Salade

6 tasses (1,5 L) de légumes verts mélangés, lavés et essorés, comme le chou frisé, la romaine et les jeunes épinards
1/4 de petit oignon rouge, finement tranché
1 tasse (250 ml) de farro entier cuit
3 tasses (750 ml) de fraises entières, tranchées
1/3 tasse (80 ml) de fromage feta émietté
1 oz (28 g) de prosciutto râpé
1/4 tasse (60 mL) d'amandes tranchées crues, grillées

Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, l'échalote, le miel et la moutarde de Dijon. Fouetter pour mélanger. Incorporer graduellement l'huile d'olive en fouettant jusqu'à ce qu'elle soit émulsionnée. Ajouter plus d'assaisonnements si vous le souhaitez. Réserver.



Sur un grand plateau, disposer un mélange de verdure en bouchées. Séparer l'oignon en rondelles et le répartir sur le dessus, ainsi que le farro cuit, les fraises et la feta émiettée.

Dans une poêle à frire, saisir le prosciutto à feu moyen jusqu'à ce qu'il commence à croustiller, environ 2 minutes. Le déposer dans une assiette tapissée de papier absorbant et l'éponger. Émietter en petits morceaux et répartir sur la salade avec les amandes grillées. Fouetter rapidement la vinaigrette et en arroser le dessus.

CHAQUE PORTION CONTIENT

233 calories ; 6 g de protéines ; 7 g de matières grasses totales (1 g de matières grasses saturées) ; 40 g de glucides totaux (23 g de sucres, 4 g de fibres) ; 144 mg de sodium.

ROULADE D'ÉPINARDS ET D'ŒUFS AVEC PICO DE GALLO

10
POUR
PERSONNES

Il existe de nombreuses variantes de la roulade, qui est en fait une omelette fourrée et roulée. Notre roulade contient du tofu fouetté et des épinards, avec la possibilité d'ajouter du saumon fumé, et accompagnée d'un délicieux pico de gallo, c'est un plat gagnant à l'heure du déjeuner.

Pico de gallo

- 1 petit oignon blanc, coupé en petits dés
- 1 piment jalapeño moyen, épépiné et finement émincé
- 1/4 tasse (60 ml) de jus de citron vert fraîchement pressé
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel casher
- 6 tomates Roma
- 1/2 tasse (125 ml) de coriandre fraîche hachée

Roulade

- 10 oz (285 g) d'épinards en cubes surgelés, décongelés
- 6 oz (170 g) de tofu nature moyennement ferme
- Zeste de 1/2 citron
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de jus de citron
- 1 tasse (250 ml) de lait, ordinaire ou sans produits laitiers
- 1/4 tasse (60 ml) de farine tout usage
- 8 gros œufs biologiques, à température ambiante
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel casher
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu
- 4 oignons verts, y compris les sommités, finement hachés
- 1/2 tasse (125 ml) de fromage mozzarella râpé
- 4 1/2 oz (125 g) de saumon fumé froid, tranché finement (facultatif)

Préchauffer le four à 350 F (180 C). Badigeonner légèrement d'huile un moule à gâteau roulé de 10 x 15 pouces (26 x 38 cm) et le tapisser d'une grande feuille de papier sulfurisé qui dépasse des bords. Badigeonner le papier sulfurisé d'huile.

Dans un bol de taille moyenne, mélanger l'oignon, le piment jalapeño, le jus de citron vert et le sel. Mélanger et laisser mariner pendant que l'on coupe les tomates. Couper les tomates en dés et les ajouter au mélange d'oignons avec les jus qui se sont éventuellement



accumulés. Incorporer la coriandre hachée. Ajouter d'autres assaisonnements, au goût, si vous le souhaitez. Couvrir et réserver.

Placer les épinards décongelés dans une étamine ou un essuie-tout et les presser pour faire sortir le plus de liquide possible. Hacher finement les épinards et les placer dans un bol. Réserver.

Dans un mixeur à grande vitesse, mélanger le tofu, le zeste et le jus de citron. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse, environ 2 minutes. Réserver.

Dans un grand bol, fouetter le lait et la farine jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter les œufs, le sel et le poivre noir et fouetter vigoureusement jusqu'à l'obtention d'un mélange soyeux, ou utiliser un mélangeur à immersion. Incorporer les oignons verts. Verser les œufs dans le moule préparé, en l'inclinant légèrement pour s'assurer que les coins sont uniformément remplis. Saupoudrer uniformément de mozzarella. Cuire au centre du four pendant 15 à 18 minutes, en tournant le moule une fois à mi-cuisson. L'œuf doit être juste pris au centre. Retirer du four.

En plaçant le côté long du moule parallèlement au bord du comptoir, faire glisser l'œuf avec le parchemin sur la surface et laisser refroidir pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il puisse être roulé en toute sécurité du bout des doigts. Étendre le tofu fouetté, en laissant une bordure de 1/2 pouce (1,25 cm). Répartir uniformément les épinards sur le dessus. Si vous en utilisez, disposez des tranches de saumon fumé sur les épinards en une seule couche.

Du côté le plus proche de vous, séparez soigneusement le bord du papier sulfurisé du côté long de la roulade aux œufs et roulez la roulade en la serrant bien. Placer la roulade, couture vers le bas, sur un plat de service. Couper en 10 tranches et verser une louche de pico de gallo le long des bords et un peu sur le dessus. La roulade peut être servie chaude, à température ambiante ou réfrigérée.

CHAQUE PORTION CONTIENT

230 calories ; 19 g de protéines ; 11 g de matières grasses totales (4 g de matières grasses saturées) ; 17 g de glucides totaux (5 g de sucres, 6 g de fibres) ; 383 mg de sodium.

MINI PAVLOVAS *avec*
TREPETTE *à la*
FRAMBOISE ET FRUITS FRAIS

POUR 8
PERSONNES

Ce dessert est un véritable spectacle ! Des mini-pavlovas avec un assortiment de fruits frais, du yogourt et de la sauce constituent une merveilleuse conclusion à un déjeuner délicieux. Il s'agit d'une version plus saine qui ne fait aucun compromis sur la qualité. Nous avons renoncé à la crème fouettée riche en matières grasses au profit d'un yaourt épais et crémeux.

Mini pavés

3 gros blancs d'œufs biologiques, à température ambiante
3/4 tasse (180 ml) de sucre de baies (voir conseil)
1 c. à café (5 ml) de jus de citron
2 c. à thé (10 ml) de fécule de maïs
1/2 c. à thé (2 ml) d'extrait d'amande
1 tasse (250 ml) de yogourt grec ou Skyr nature, plein de matières grasses
4 tasses (1 L) de fruits mélangés, comme des baies fraîches, des mangues et des kiwis
Menthe fraîche, pour décorer

Sauce aux framboises

2 tasses (500 ml) de framboises surgelées, décongelées
1 c. à table (15 ml) de miel
1/2 c. à thé (2 ml) de zeste d'orange râpé

Préchauffer le four à 275 F (135 C). Tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier parchemin. À l'aide du bord d'une tasse à thé et d'un crayon, tracer 8 cercles de 3 pouces (7,5 cm) uniformément espacés sur le papier parchemin.

Dans un batteur sur socle muni d'un fouet, battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment des pics fermes. Réduire la vitesse et, avec l'appareil en marche, incorporer très lentement le sucre, 1/4 tasse (60 ml) à la fois, jusqu'à ce que le mélange soit brillant. Incorporer délicatement le jus de citron, la fécule de maïs et l'extrait d'amande en fouettant. Transférer le mélange dans une grande poche à douille



munie de la buse de votre choix. Former des monticules de 3 pouces (7,5 cm) sur la plaque à pâtisserie préparée. Passer une cuillère au centre de chaque monticule pour obtenir une cuillère peu profonde qui servira à tremper les sauces.

Cuire au centre du four préchauffé pendant 1 1/4 heure, éventuellement plus longtemps, jusqu'à ce qu'ils soient secs au toucher. Le temps de cuisson exact peut varier en fonction de l'humidité. Éteindre le four et laisser les pavlovas refroidir dans le four avec la porte entrouverte pendant 4 heures, de préférence pendant la nuit. Retirer de la plaque de cuisson et conserver dans une boîte hermétique dans un endroit frais et sec jusqu'au moment de servir. Il est préférable de les servir dans un jour ou deux, car ils deviennent facilement collants à cause de l'humidité.

Dans une petite casserole, mélanger les framboises, le miel et le zeste d'orange. Cuire à feu moyen-vif en écrasant les baies jusqu'à ce qu'elles soient pulpeuses. Ajoutez du miel si vous le souhaitez. Une fois bouillies, refroidir et servir avec les pavlovas. Pour obtenir une sauce claire, passer la purée de framboises au tamis à mailles fines et jeter la pulpe. Ajouter un peu de jus d'orange pour éclaircir la sauce, si vous le souhaitez. Réfrigérer dans un récipient fermé jusqu'au moment de servir.

Pour servir, disposer les mini pavlovas sur un grand plat de service ou une planche. Répartir le yaourt et la sauce aux framboises dans de petits bols. Disposer les fruits assortis autour. Saupoudrer d'un peu de sucre de baies et garnir de menthe.

CHAQUE MINI PAVLOVA (AVEC UNE CUILLERÉE DE YAOURT ET 1 C. À SOUPE/15 ML DE SAUCE AUX FRAMBOISES) CONTIENT

286 calories ; 7 g de protéines ; 1 g de matières grasses totales (0 g de matières grasses saturées) ; 61 g de glucides totaux (32 g de sucres, 5 g de fibres) ; 51 mg de sodium.